Lõi phục hồi

(Lưu ý về địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Phiên họp sáng tạo

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Mỗi tháng một lần. 120 phút. Đồ gốm là thứ mà lớp học cùng nhau tạo ra.

Triết lý của buổi họp sáng tạo

Trong bối cảnh MOH Việt Nam, hãy thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920.

Buổi họp sáng tạo là một quá trình thúc đẩy sự hợp tác và trao đổi ý tưởng giữa các thành viên trong nhóm, nhằm tạo ra những giải pháp mới mẻ và độc đáo cho các vấn đề được đặt ra. Triết lý đằng sau nó tập trung vào việc khai thác tiềm năng sáng tạo của mỗi cá nhân và tạo ra một môi trường khuyến khích tư duy tự do, suy nghĩ vượt ra ngoài khuôn khổ thông thường.

Mục tiêu chính là khơi dậy sự hứng thú và động lực trong nhóm, giúp mọi người cảm thấy tự tin khi chia sẻ những ý tưởng độc đáo và không sợ bị đánh giá. Buổi họp này tạo cơ hội cho các thành viên thể hiện sự sáng tạo, kết hợp kiến thức và kỹ năng của họ để tạo ra những kết quả ấn tượng.

Triết lý này nhấn mạnh tầm quan trọng của sự đa dạng trong suy nghĩ và cách tiếp cận vấn đề. Bằng cách tôn trọng và đón nhận những góc nhìn khác biệt, nhóm có thể đạt được những giải pháp toàn diện và sáng tạo hơn. Buổi họp sáng tạo là nơi mọi người cùng nhau khám phá, thử nghiệm và học hỏi từ những ý tưởng mới mẻ, thúc đẩy sự phát triển và đổi mới trong công việc.

Mỗi cuộc họp thường kỳ của Kernel tuân theo một quy trình - một khung lâm sàng hoặc hành vi cụ thể được áp dụng cho một vấn đề cụ thể. Phiên sáng tạo làm điều khác biệt. Nó hoạt động thông qua biểu đạt: âm nhạc, kịch, lịch sử, diễn

xuất, phát minh tập thể. Nội dung không được xác định trước. Nhóm cùng tạo nên nó. Điều mà nhóm tạo ra chính là quy trình.

So sánh với lớp nghệ thuật là chính xác. Trong một lớp nghệ thuật, giáo viên không tạo ra đồ gốm - học sinh làm. Giáo viên cung cấp đất sét, bánh xe, lửa, kỹ thuật. Học sinh mang theo đôi tay và ý định của họ. Cuối buổi học, kệ sẽ chứa bất cứ thứ gì mà lớp thực sự tạo ra - không phải là những gì giáo viên lên kế hoạch, cũng không phải là điều ai đó tưởng tượng từ đầu. Đối tượng đó, với tất cả những bất thường và bất ngờ của nó, thuộc về những người đã tạo ra nó.

Phiên họp sáng tạo diễn ra một lần mỗi tháng. Nó kéo dài 120 phút. Bắt đầu bằng phần cổ vũ - nạp năng lượng trước khi có bất cứ điều gì khó khăn xảy ra. Sau đó là âm nhạc, ký ức, văn hóa, sân khấu, lời chứng thực sâu sắc, và kết thúc với việc phân công giao thức cùng một lần cổ vũ lặp lại. Mỗi phiên họp tạo ra thứ gì đó mà nhóm chưa từng làm trước đây và sẽ không bao giờ làm lại. Đó chính là điểm mấu chốt.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	**Thời gian** **Dịch:** ****Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**	**Điều gì xảy ra** **(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)**
1 — Phần cổ vũ	0:00–0:15 Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Lấp đầy bình xăng. Sự khẳng định thuần khiết trước bất cứ điều gì khó khăn.
2 - Nghi lễ ghi nhớ **Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	0:15–0:20 Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 Trong cuộc họp này, chúng ta sẽ thảo luận về... Mỗi từ một câu, đọc to lên, thuộc về cuộc họp này duy nhất.
3 — Trị liệu âm nhạc	0:20–0:45	Bài hát của mỗi người. Nghe toàn bộ. Bình luận về những gì bạn nghe thấy trong đó.

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	**Đổi mới trong chăm sóc sức khỏe tâm thần: Hướng tới một cộng đồng an toàn và hỗ trợ** Trong những năm gần đây, việc nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần đã trở thành một chủ đề quan trọng trong xã hội. Chúng ta đang chứng kiến sự thay đổi tích cực khi mọi người ngày càng cởi mở hơn trong việc thảo luận về các vấn đề liên quan đến tâm lý và tìm kiếm sự giúp đỡ khi cần thiết. Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
4 — Cuộc trò chuyện về văn hóa Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam. CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	0:45–1:00 Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Lịch sử, ẩm thực, phim ảnh, trò chơi. Tại sao ngữ cảnh quan trọng. Coca-Cola và cocaine. Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
5 - Phiên họp của nhà viết kịch	Từ 1:00 đến 1:20 Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt.	Viết nó, diễn tả nó, biểu diễn nó. Hoặc viết ngay bây giờ, biểu diễn ở cuộc họp tiếp theo. **Đổi lại:**

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Trong bối cảnh MOH Việt Nam. CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Trong bối cảnh MOH Việt Nam. CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Viết, quay phim, biểu diễn. Hoặc viết ngay lúc này, trình diễn trong buổi họp tới. (Lưu ý: Đã thay thế số điện thoại khẩn cấp/khoa khủng hoảng theo yêu cầu.)
6 — Lời khai chứng về việc đổi vai trò (Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)	1:20 - 1:45 **Đổi mới:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Chuỗi chuyền, sự trao đổi, lời khai báo. Toàn bộ chiều sâu. Quy trình an toàn đang hoạt động.
7 — Phân công giao nhiệm vụ giao thức	1:45 - 1:55 **Đổi:** Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Học nó, dạy nó, tính toán nó. Sự bỏ bê được thể hiện. Sự tái sinh được cung cấp. (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)
8 - Lời chúc kết vui vẻ + Câu nói Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	1:55–2:00 Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Đọc lại câu trong phần 2. Sau đó đóng.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Block 1

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng số trên.)

Phần Hỗ Trợ Tinh Thần

Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Lấp đầy bình xăng trước khi làm bất cứ điều gì khó khăn - 15 phút khẳng định thuần túy

Tại sao Huấn luyện Chèo thuyền lại đứng đầu

(Chú thích: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Mô hình điều trị tiêu chuẩn đặt công sức vất vả vào trung tâm và khẳng định ở cuối - nếu có. Kernel đảo ngược điều này. Phần cổ vũ đến trước vì hệ thần kinh cần cảm thấy an toàn và được trân trọng trước khi nó có thể làm bất cứ điều hữu ích nào với khó khăn. Xử lý dựa trên sự xấu hổ kích hoạt phản ứng đe dọa. Xử lý được thúc đẩy bởi khẳng định kích hoạt phản ứng học tập và tích hợp. Bạn nạp nhiên liệu cho xe trước khi yêu cầu động cơ chạy.

Phần cổ vũ không phải là sự tích cực giả tạo. Nó không đơn giản là nói những điều tốt đẹp để khiến mọi người cảm thấy tốt hơn. Đó là một can thiệp thần kinh hóa có chủ ý: dopamine thông qua sự công nhận, oxytocin thông qua sự thuộc về, và serotonin thông qua việc xác nhận địa vị xã hội. Mỗi người trong phòng nên rời đi từ phần cổ vũ với cảm giác rằng họ được nhìn thấy, rằng họ quan trọng, và rằng mọi người xung quanh thực sự vui mừng vì họ đã xuất hiện. Những vấn đề khó khăn tiếp theo sẽ có tác động hoàn toàn khác biệt. Đặt quốc gia.

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

1.1

Dịch:

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Định dạng Khen Chúc Ba Vòng

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Mỗi vòng là khác nhau - cùng nhau chúng bao phủ toàn bộ chu trình khẳng định.

VỢT BẠN ĐI - CÁC CHÚC VUI VẺ KHÔNG DỒI

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
ĐỘI NGƯỜI GIÁO DẠY: Chúng ta bắt đầu từ đây. Mọi người trong phòng này lúc này đều đã đưa ra quyết định để ở lại đây. Quyết định đó không hề nhỏ. Chúng tôi ghi nhận điều đó.
[[Chỉ vào mỗi người trong phòng - một người một lần. Nhóm đáp lại.]]

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

ĐƠN VỊ THUẬT (Người điều phối): [Tên] có mặt rồi.

[TỜI ĐÂY] ĐÃ Ở ĐÂY!

[[Di chuyển đến người tiếp theo. Làm điều này cho mỗi người trong phòng, bao gồm cả bạn. Hãy dành thời gian.]]

LỜI NÓI ĐẸP NHẤT

(Đổi số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng thành: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)
ĐỘI NGƯỜI GIÁO DẠY: Vòng hai. Tôi sẽ nói một điều thật về mỗi người trong phòng này. Một điều cụ thể mà tôi đã thực sự nhận thấy. Không phải là lời khen - mà là một điều thật. Sau đó, nhóm sẽ lặp lại điều đó.
[[Đi quanh phòng. Đối với mỗi người, nói một quan sát cụ thể đúng sự thật: 'Marcus xuất hiện liên tục ba tuần qua.' 'Sofia đặt câu hỏi mà không ai khác dám hỏi tuần trước.' 'Dev vẫn còn ở đây.' Sau đó:]]

Đúng vậy.

Đó là sự thật.

Nếu bạn không biết ai đó đủ tốt để nói một điều cụ thể là sự thật - hãy nói: "[Tên] đã trở lại." Đó luôn là sự thật và luôn đủ.

LỜI KẾT NẠN GIỮA NHÓM

(Đổi) ROUND THREE — THE GROUP DECLARATION thành LỜI KẾT NẠN GIỮA NHÓM trong ngữ cảnh MOH Việt Nam.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 thay vì các số điện thoại khẩn cấp/khó khăn hiện tại.

ĐIỀU HÌNH VIÊN: Vòng cuối cùng. Mọi người cùng tham gia. Tôi sẽ bắt đầu mỗi câu, các bạn hoàn thành nó - bất cứ điều gì xuất hiện. Đừng suy nghĩ. Chỉ trả lời.

ĐIỀU HÌNH VIÊN: Việc khó khăn nhất mà tôi đã làm trong tuần này là —

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

[Đáp án nhóm - bất kỳ ai, bất cứ thứ gì, chồng chéo được chấp nhận]

ĐIỀU HÌNH VIÊN: Điều duy nhất tôi biết về bản thân mình mà tôi chưa biết một năm trước là —

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

ĐIỀU HÌNH: Lý do tôi cứ xuất hiện là -

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Để câu trả lời hạ cánh. Đừng tóm tắt. Đừng đánh giá. Chỉ đơn giản là:]]

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

DỊCH VỤ GIẢI THƯỜNG: Đó là lý do chúng ta ở đây. Hãy bắt đầu thôi.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Bộ công cụ cổ vũ của người điều phối - Những động tác bổ sung cho các phòng năng lượng cao

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Làn sóng sân vận động: Mọi người cùng đứng dậy. Quanh vòng - mỗi người nhảy lên và giơ tay lên khi làn sóng đi qua. Đầu tiên là chậm, sau đó nhanh hơn, rồi nhanh nhất có thể.

Lời niệm danh: Chọn một người (dân tình nguyện). Nhóm niệm tên của người đó ba lần với âm lượng tăng dần. Người đó đáp lại bằng một câu: "Và tôi là [một điều về bản thân mình lúc này]."

ĐOẠN NHẠC ĐỒNG HỒM: Người điều hành gọi tên một người. Người đó có 10 giây để chơi nhạc không khí/dụng cụ không khí/thể thao không khí - bất cứ điều gì khiến họ phấn khích. Nhóm cổ vũ suốt thời gian. Chuyển sang người tiếp theo.

ĐỘT PHÁT CẢM ƠN: Chia thành đôi. 60 giây. Nói với đối tác của bạn mọi điều bạn trân trọng ở họ vì đã xuất hiện hôm nay. Đổi chỗ. 60 giây tiếp theo. Sau đó: 'Bạn đã nghe thấy gì?'

ĐOÀN THẮNG: Ai đó đạt được một mốc quan trọng cá nhân trong tuần này (một ngày sạch sẽ, một tháng, một năm, có việc làm, gọi điện cho một thành viên gia đình, dọn giường liên tục bảy ngày) hãy chạy một vòng quanh phòng trong khi nhóm vỗ tay.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng số trên.)

Lễ kỷ niệm ký ức

(Lưu ý về địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Một từ. Một câu. Một điều chỉ thuộc về cuộc họp này.

Tại sao nghi lễ này tồn tại

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Mỗi buổi họp tạo ra điều gì đó chưa từng tồn tại và sẽ không bao giờ tồn tại nữa - một nhóm người cụ thể, vào khoảnh khắc cụ thể này, trong trạng thái cụ thể này. Nghi lễ ghi nhớ nắm bắt được điều đó. Nó không cố gắng tóm tắt hay ghi chép. Nó chọn một từ của mỗi người, kết hợp chúng thành một câu, và đọc to câu đó. Câu thường không có ý nghĩa. Nhưng nó luôn đúng. Chỉ thuộc về buổi họp này.

ĐỘI NGƯỜI GIÁM KẾT: Trước khi tiếp tục - Nghi lễ Ghi nhớ. Điều này sẽ mất năm phút. Nó thuộc về cuộc họp này và chỉ cuộc họp này.
DỊP GIẢI: Mọi người, viết xuống một từ. Bất kỳ từ nào. Từ đầu tiên hiện lên trong tâm trí bạn ngay lúc này. Đừng giải thích. Đừng chọn từ phù hợp. Viết từ đầu tiên.
[Hãy dành 30 giây.]]

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
[[Thu thập những từ ngữ - hoặc đi quanh phòng và mỗi người nói lên từ của mình.]]
Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

ĐIỀU HÌNH VIÊN: Câu nói cho cuộc họp này là:

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 (Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào)
Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

[[Đọc câu này.]]
[[Im lặng. Để nó hạ cánh.]]

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
ĐIỀU HÌNH VIÊN: Câu đó không tồn tại ở đâu khác. Nó sẽ không xuất hiện lần nữa. Đó là cuộc họp này. Chúng ta sẽ đọc lại nó khi kết thúc.

Ví dụ câu nhớ — Chúng thực sự nghe như thế nào

****Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920**

- "Lửa nhỏ vào thứ Ba, điện thoại được tha thứ, núi lạnh."

- Chạy ngược lại thứ tôi gần như đã quên mình muốn.
- Xanh. Mẹ. Đói. gần như. Cuối cùng. Không. Có.
- "Mùi cà phê trước khi ai đó quyết định điều gì."

Không có điều gì trong số này được lên kế hoạch. Tất cả đều đúng với nhóm đã tạo ra chúng. Người điều hành không giải thích câu này. Nhóm không thảo luận về ý nghĩa của nó. Nó chỉ đơn giản tồn tại như bằng chứng cho thấy một sự việc đã xảy ra ở đây.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng số trên.)

Hội thảo Trị liệu Âm nhạc

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Trong bối cảnh MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Bài hát của mỗi người. Nghe toàn bộ. Bình luận về những gì nó mang theo.

Cơ chế điều trị

(Lưu ý về địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Âm nhạc kích hoạt nhiều vùng não cùng một lúc hơn hầu hết các kích thích khác. Vành não thính giác, vành não vận động, hệ thống limbic, mạng lưới chế độ mặc định, mạch thưởng - tất cả đều bùng phát khi nghe nhạc. Đối với những người đang hồi phục, âm nhạc thường mang nội dung cảm xúc không thể diễn đạt bằng lời: nó lưu giữ ký ức về cảm giác cuộc sống trước, trong và sau khi sử dụng chất gây nghiện.

Vòng trị liệu âm nhạc không phải là chia sẻ danh sách phát nhạc. Nó là một thực hành có chủ ý mang điều gì đó có ý nghĩa cá nhân vào một căn phòng đầy người sẽ chứng kiến, và sau đó đặt tên cho những gì bạn nghe thấy trong đó. Việc đặt tên chính là hành động trị liệu - không phải bài hát mà là khoảnh khắc khi bạn nói "đây là điều bài hát này mang lại cho tôi."

Không có phán xét về thị hiếu âm nhạc. Một bài hát của chiến binh và một bài hát của người lo lắng sẽ nghe hoàn toàn khác nhau. Cả hai đều đúng. Nhiệm vụ của nhóm là lắng nghe - thực sự lắng nghe, không chỉ chờ đợi để chia sẻ phản ứng của chính họ - và sau đó nói lên một điều thật về những gì họ đã nghe.

ĐỘI NGƯỜI DẪN ĐIỀU HÌNH: Vòng nhạc. Mỗi người thêm một bài hát - điều gì đó có ý nghĩa với những gì bạn đang làm lúc này. Có thể là bài hát mang tính hy vọng, đau buồn, giận dữ, hoặc là bài hát đã phát trong lần đầu tiên xảy ra một sự kiện quan trọng. Không có câu trả lời sai.

[[Thu thập danh sách các bài hát hoặc để mọi người sắp xếp chúng trên một thiết bị chung. Chơi mỗi bài trong khoảng 60-90 giây - đủ để cảm nhận nhưng không quá lâu khiến vòng quay mất nhịp. Sau mỗi bài hát:]]

ĐỘI NGƯỜI GIẢI THƯ: [Tên] đã chọn nó. [Tên] - một câu: Bài hát này mang đến cho bạn điều gì?
THAM GIẢ: [Một câu. Không phải là một câu chuyện. Điều mà bài hát mang lại.]

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
DỊP DẠY: [Đến nhóm:] Các bạn đã nghe thấy điều gì trong đó?
MỌI NGƯỜI: [Một từ hoặc câu từ bất kỳ ai muốn phản hồi. Không phải là phê bình. Chỉ những gì họ nghe thấy.]

SỐ ĐIỂM CẦN NHỚ: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Ghi chú của người điều phối về vòng nhạc

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

- Đối với các nhóm không có thiết bị hoặc loa: hãy hát theo giai điệu hoặc mô tả bài hát trong ba câu. Bài hát không cần được chơi một cách cụ thể để hiện diện.

  Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
- Nếu một bài hát khiến ai đó cảm thấy kích động - liên quan đến việc sử dụng chất gây nghiện, chấn thương hoặc mất mát - thì đó là thông tin, không phải là sai lầm. Người điều hành: "Bài hát này có ý nghĩa đối với một số người trong phòng này. Chúng ta hãy giữ nó." Tiếp tục.
- Chiến binh thường chọn nhạc có năng lượng cao, hung hăng hoặc phức tạp về mặt cảm xúc. Những người lo lắng thường chọn nhạc chậm hơn, có giai điệu phức tạp hoặc lời bài hát đậm chất. Không có loại nào trong số này tốt hơn loại kia về mặt trị liệu.
- Câu hỏi không phải là "Bạn có thích bài hát này không" - mà là "Bài hát này mang theo điều gì". Sự phân biệt này giúp cuộc trò chuyện tập trung vào ý nghĩa thay vì sở thích cá nhân.
- Nếu ai đó không nghĩ ra một bài hát: "Âm thanh nào bạn muốn được bao quanh vào lúc này?" Đó là câu trả lời của họ.

Loại não **(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**	**Xu hướng ca hát - Những điều thường xuất hiện**
Chiến binh (Val/Val) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Âm nhạc rock mạnh mẽ, hip-hop mang tính cấp bách, nhạc metal, bài hát thể thao cạnh tranh, ca khúc về chiến thắng, đấu tranh hoặc sinh tồn. Thường là những bài hát từ thời kỳ đỉnh cao sử dụng, mang theo cảm giác quyền lực.

Người lo lắng (Met/Met) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Những bài hát âm thanh, dàn nhạc, giàu lời thơ mang những ký ức cảm xúc cụ thể, những bài hát về sự khao khát, kết nối hoặc mất mát. Thường là những bài hát trước khi sử dụng bắt đầu, đại diện cho bản thân họ.
MTHFR (thiếu hụt) Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Trong bối cảnh MOH Việt Nam. CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Biến số — thường là những bài hát liên quan đến sự nghỉ ngơi, với thiên nhiên, với cảm giác cuối cùng có thể hít thở. Đôi khi chính sự im lặng là câu trả lời.
Bất kỳ loại hình nào trong giai đoạn hồi phục ban đầu	Đôi khi đó là bài hát đang vang lên trong khoảnh khắc thấp nhất, hoặc bài hát mà ai đó chơi cho họ khi họ quyết định dừng lại. Những bài hát này mang theo điểm chuyển biến.
Bất kỳ loại hình nào trong quá trình phục hồi đã được thiết lập.	Đôi khi một bài hát đại diện cho con người họ đang trở thành - âm nhạc mà họ không thể liên quan đến trong thời kỳ sử dụng tích cực vì nó đòi hỏi sự ổn định mà họ chưa có.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Khối 4

Cuộc trò chuyện về văn hóa

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Lịch sử, ẩm thực, nghệ thuật, khoa học - và tại sao bối cảnh là tất cả

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Triết học

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Mô hình đạo đức về sự nghiện nói: chất gây nghiện là xấu, người đó đã chọn nó, lựa chọn phản ánh tính cách của họ. Mô hình ngữ cảnh nói: các chất tồn tại trong văn hóa, văn hóa gán ý nghĩa cho các chất, ý nghĩa thay đổi mọi thứ về mối quan hệ. Bạn không thể hiểu được cocaine mà không hiểu được lá coca trong văn hóa Andes. Bạn không thể hiểu được opioid mà không hiểu được các tuyến đường buôn bán thuốc phiện đã định hình nền kinh tế toàn cầu trong hai thế kỷ. Bạn không thể hiểu được rượu mà không hiểu được thời kỳ cấm rượu, công nghiệp hóa... và sự ra đời của cocktail như một tổ chức xã hội.

Cuộc trò chuyện về văn hóa không tha thứ cho sự nghiện ngập. Nó đặt nó vào bối cảnh. Một người hiểu lịch sử của những gì họ đang sử dụng hiểu một điều chân thực về bản thân và thế giới mà phương pháp điều trị dựa trên sự xấu hổ không bao giờ cung cấp cho họ. Sự hiểu biết đó không phải là sự miễn trừ. Đó là trình độ hiểu biết - và trình độ hiểu biết là công cụ phục hồi.

4.1

Đổi: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Vòng Ưu tú

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Bắt đầu từ đây - sở thích tiết lộ loại não nhanh hơn bất kỳ bài đánh giá nào

ĐỘI NGƯỜI DẪN ĐẠO: Trước khi chúng ta nói về lịch sử - hãy tìm hiểu xem chúng ta là ai. Vòng nhanh. Một câu trả lời mỗi người. Không cần suy nghĩ.

ĐỘI NGƯỜI GIÁO DẠY: Phim yêu thích - đi thôi!

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

[[Xem quanh phòng. Một tiêu đề mỗi người. Không giải thích.]]

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

ĐỘI NGƯỜI GIÁM KẾT: Trò chơi điện tử yêu thích - hoặc nếu bạn không chơi game, hãy nhớ lại trò chơi mà bạn từng thích nhất khi còn nhỏ.

ĐỘI NGƯỜI GIÁO DẠY: Món ăn yêu thích. Điều bạn sẽ ăn nếu không ai đang quan sát.

ĐỘI NGƯỜI GIÁO DẠY: Tàu lượn siêu tốc yêu thích - hoặc trải nghiệm thể chất mạnh nhất mà bạn từng trả tiền để trải qua.

ĐỘI NGƯỜI GIÁO DẠY: Nơi tốt nhất bạn từng có bữa ăn.

[Sau vòng:]

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

ĐIỀU HỌA VIÊN: Hãy nhìn những gì vừa xảy ra. Những Chiến binh trong căn phòng này vừa mô tả những điều hoàn toàn khác biệt so với những Người lo lắng. Phim ảnh, thức ăn, trò chơi đều khác nhau. Sức thích của bạn không phải là ngẫu nhiên - chúng là hệ thần kinh của bạn đang báo cho bạn biết nó cần gì. Đó là thông tin hữu ích.

MỘT SỐ MÔ HÌNH ĐẠT ĐIỂU CỦA BẠN — Những gì những sở thích thường tiết lộ

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

ĐOÁN MỘT CHÚNG WARRIOR YÊU THÍCH — Phim hành động, môn thể thao cạnh tranh, trò chơi chiến đấu, thức ăn đậm đà (nóng, umami, giàu chất), tàu lượn siêu tốc cực đoan, nhà hàng đêm. Điểm chung: cược bạc, cường độ, phần thưởng biến đổi. Những chiến binh tìm kiếm hồ sơ hóa học thần kinh tương tự trong giải trí như họ từng tìm kiếm trong các chất gây nghiện.

ĐIỂM NẠN YÊU THÍCH — Những bộ phim chủ yếu dựa trên nhân vật, trò chơi câu đố hoặc kể chuyện, ẩm thực phức tạp (các lớp hương vị, thức ăn chậm), trượt ván mượt mà hoặc không, những nơi yên tĩnh với đồ ăn ngon và cuộc trò chuyện tốt. Điểm chung: độ sâu, sắc thái, sự cộng hưởng cảm xúc. Những người lo lắng tìm kiếm hồ sơ thần kinh học tương tự trong thời gian rảnh rỗi như họ đã tìm kiếm trong các chất gây nghiện.

Những người yêu thích suy nghĩ (với MTHFR bị suy giảm) — Phim khoa học viễn tưởng hoặc tài liệu, trò chơi chiến lược, thức ăn thú vị hơn là mạnh mẽ, trải nghiệm cảnh quan thay vì những chuyến đi mạo hiểm, những nơi yên bình và đẹp. Điểm chung: phục hồi với sự tham gia. Những người suy nghĩ tìm kiếm sự tái tạo mà không bị cạn kiệt.

ĐỀU NÀY NỔI BẬT TẠI SAO: Sở thích giải trí là dữ liệu phục hồi. Một chiến binh thay thế cocaine bằng trò chơi hành động và thức ăn cay không tránh khỏi quá trình phục hồi - họ đang bắt đầu nó. Một người lo lắng thay thế benzodiazepines bằng phim kể chuyện và những chuyến đi bộ dài không làm ít hơn người chạy marathon hàng ngày - họ đang làm chính xác điều mà hệ thần kinh của họ cần.

4.2

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Cuộc trò chuyện về bia

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Tại sao một số người có thể và một số không - và điều đó thực sự có nghĩa là gì?

ĐỘI NGƯỜI GIÁO DẠY: Câu hỏi cho cả phòng: Bạn có thể uống bia không?

[[Cho phép mọi người trả lời. Một số người sẽ nói có. Một số người sẽ nói không. Một số người sẽ do dự. Đừng đánh giá. Sau đó:]]

ĐIỀU TRÌNH VIÊN: Tại sao? Không phải về mặt đạo đức - mà là sinh học. Điều gì khác biệt giữa người có thể uống một cốc bia và dừng lại, và người không thể?

Câu trả lời chính xác - Để Người Điều Hành Hiểu và Cung Cấp

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Sự khác biệt không phải là ý chí, tính cách hay đạo đức. Sự khác biệt là sự kết hợp của: các biến thể di truyền (OPRM1, DRD2, COMT, MTHFR, ADH1B, ALDH2) quyết định cách thức cơ thể xử lý rượu và cách tín hiệu thưởng được ghi nhận; điều kiện môi trường (có hay không uống rượu kết hợp với sự an ủi, thuộc về hay trốn tránh trong cuộc sống sớm); và trạng thái hóa học não hiện tại (một người có mức dopamine cơ bản cạn kiệt sẽ trải nghiệm tín hiệu thưởng của rượu khác với người có mức đủ).

Người mang biến thể ADH1B*2 hoặc ALDH2*2 - phổ biến trong các dân tộc Đông Á - sẽ bị đỏ mặt, buồn nôn và nhịp tim nhanh sau khi uống một lượng nhỏ rượu do acetaldehyde (métabolit độc hại) tích tụ nhanh chóng. Họ được bảo vệ về mặt sinh học khỏi chứng nghiện rượu bởi một biến thể khiến việc uống rượu trở nên khó chịu về mặt thể chất. Người mang biến thể OPRM1 A118G sẽ có phản ứng hưng phấn mạnh hơn với rượu. Người mang biến thể DRD2 A1 có ít thụ thể dopamine hơn và cảm nhận tín hiệu thưởng của rượu mạnh hơn. vì hệ thống phần thưởng cơ bản của họ bị cạn kiệt nhiều hơn.

Người có thể mua một cốc bia và để nó nửa đầy không có nghĩa là họ cao hơn về mặt đạo đức. Họ có cấu trúc di truyền khác nhau và lịch sử điều kiện hóa khác nhau. Đó chính là toàn bộ lời giải thích.

4.3

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Lịch sử Coca-Cola

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Cocain trong chai - và lý do nó bị loại bỏ

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Câu chuyện Coca-Cola và Cocaine - Điều Thực Sự Đã Xảy Ra

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

1886: John Pemberton phát minh ra Coca-Cola tại Atlanta. Công thức ban đầu chứa cocain từ chiết xuất lá coca và caffeine từ quả kola. Nó được quảng cáo là một loại thuốc tăng cường não bộ và đồ uống trí tuệ. Nó thực sự kích thích vì chứa một chất kích thích thực sự.

1903: Dưới áp lực từ phong trào cấm rượu và sự lo ngại ngày càng tăng về cocain, Coca-Cola bắt đầu sử dụng chiết xuất lá coca "không có cocain" - hương vị coca mà không có chất alkaloid cocain. Caffeine vẫn còn.

CÁC BẢN CHỦ NGHĨA CULTURAL: Năm 1886, cocain không phải là một chất ma túy đường phố. Nó là một dược phẩm được sử dụng trong nha khoa, phẫu thuật và thuốc chữa bệnh bằng bản quyền. Sigmund Freud viết 'Über Coca' đề xuất nó cho trầm cảm và nghiện morphin. Nó có mặt trong vin Mariani, một loại rượu vang phổ biến của Pháp được Giáo hoàng Leo XIII ủng hộ. Lễ khánh thành Tượng Nữ thần Tự do có rượu cocain tại buổi tiếp tân.

Lý do loại bỏ nó không phải vì cocain vốn là điều xấu xa, mà bởi quá trình công nghiệp hóa đã tập trung và tinh chế nó, tách nó ra khỏi bối cảnh văn hóa, khiến nó có sẵn ở liều lượng cao cho những cộng đồng không có mối quan hệ truyền thống với cây trồng này, và hậu quả của sự nghiện ngập trở nên rõ ràng trên quy mô lớn.

BẢN LỚP HỌC: Phân tử không thay đổi. Cảnh quan thay đổi. Lá coca nhai bởi một nông dân Andean ở độ cao cung cấp sự kích thích nhẹ, ức chế cảm giác thèm ăn và bệnh say độ cao, và đã được sử dụng an toàn trong hàng thế kỷ trong khuôn khổ văn hóa của họ. Hydrochloride coca, tinh khiết và hít vào trong một câu lạc bộ đêm, bỏ qua hoàn toàn khung cảnh đó và tạo ra một sự gia tăng dopamine 10 lần mạnh hơn và nhanh hơn so với lá. Cùng phân tử. Sự kiện dược lý hoàn toàn khác biệt.

4.4

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Các cuộc trò chuyện ngữ cảnh

Dịch:

Đường dây nóng/số điện thoại khẩn cấp trước đây: Bây giờ hãy sử dụng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Tại sao nơi bạn ở thay đổi ý nghĩa của một chất

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 **(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng số trên.)**	**Tại sao điều này thay đổi mọi thứ** **(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**
Lá coca ở vùng Andes	Một chất kích thích nhẹ trong khuôn khổ văn hóa điều tiết việc sử dụng, thời gian và bối cảnh xã hội. Được sử dụng cho độ cao, lao động, nghi lễ. Không bao giờ tạo ra hồ sơ nghiện của cocaine tinh chế vì nồng độ và phương pháp truyền hoàn toàn khác nhau.
Peyote trong một nghi lễ của nhà thờ người bản địa Mỹ Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam. CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Một bối cảnh nghi lễ được kiểm soát, có cấu trúc và cộng đồng với sự chuẩn bị, ý định và tích hợp cụ thể. Trải nghiệm dược lý tương đương như sử dụng mescaline giải trí - nhưng lọ chứa thay đổi mọi thứ về cách não xử lý nó.
Thuốc phiện vào thế kỷ 19 ở Trung Quốc	Một thực hành xã hội với những quy tắc, bối cảnh và điều tiết của đồng nghiệp đã được thiết lập - cho đến khi Công ty Đông Ấn Anh công nghiệp hóa sản xuất và phân phối vì mục đích kinh tế, ngập tràn thị trường và phá hủy thùng chứa xã hội. Chiến tranh thuốc phiện không liên quan đến đạo đức. Chúng liên quan đến tuyến đường thương mại.
MDMA trong một thử nghiệm lâm sàng điều trị Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Trong bối cảnh MOH Việt Nam. CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Được quản lý trong một môi trường được chuẩn bị cẩn thận với các nhà trị liệu được đào tạo, chuẩn bị trước phiên và tích hợp sau phiên. Các thử nghiệm giai đoạn 3 cho thấy 67% bệnh nhân PTSD không còn đáp ứng tiêu chí chẩn đoán sau ba buổi trị liệu. Phân tử này giống hoàn toàn với ecstasy đường phố. Lọ chứa nó hoàn toàn khác biệt.
Sả (safrole) ở Thái Lan	Rễ cây có chứa safrol, tiền chất của MDMA. Trong y học truyền thống Thái Lan và Đông Nam Á, rễ sassafras đã được sử dụng trong nhiều thế kỷ để làm trà điều trị sốt và đau. nồng độ safrol thấp, phương pháp chế biến truyền thống và bối cảnh văn hóa mang tính y tế. Cùng một hợp chất, chiết xuất và tổng hợp thành PMK-glycidate, trở thành chất tiền chất hóa học bất hợp pháp trong việc sản xuất MDMA. Cùng một cây. Mối quan hệ

	hoàn toàn khác biệt.
Rượu ở Hoa Kỳ sau thời kỳ cấm rượu (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)	Cấm rượu (từ năm 1920 đến 1933) không làm giảm việc uống rượu. Nó chuyển sản xuất và phân phối rượu cho tội phạm có tổ chức, tăng tiêu thụ các loại rượu không được kiểm soát và nguy hiểm hơn, và tạo nền móng cho Mafia Mỹ. Khi Cấm rượu kết thúc, tỷ lệ uống rượu trở lại mức trước Cấm rượu trong vòng vài năm. Cơ sở đạo đức không thay đổi thực tế dược lý.

ĐƯỢC LÝ DO BẠN ĐANG CẦN HỢP TÁC CHUẨN BỊ

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Bạn không thể hiểu rõ mối quan hệ của bản thân với một chất gây nghiện nào đó nếu như bạn không nắm bắt được lịch sử, văn hóa xuất xứ và bối cảnh cụ thể mà bạn tiếp xúc với nó. Một người hiểu rằng cocaine từng là Coca-Cola cho đến năm 1903 sẽ nắm bắt được chút ít về sự lộng lẫy, quảng cáo và sự cho phép trong văn hóa - điều mà một người chỉ biết đến cocaine như một loại ma túy đường phố không có. Sự hiểu biết này không làm cho cocaine an toàn hơn. Nó giúp người đó trở nên thông thái thay vì chỉ cảm thấy xấu hổ.

Bạn không thể giả vờ là người buôn bán thuốc phiện hay nông dân trồng cây thuốc phiện ở Afghanistan như một phần của quá trình phục hồi - không phải vì những vai trò đó sai trái, mà bởi chúng đòi hỏi một bối cảnh văn hóa và lịch sử mà bạn không sống. Hoạt động này trở nên xâm phạm hơn là trị liệu. Điều bạn có thể làm là hiểu rằng nông dân Afghanistan trồng cây thuốc phiện là do nền kinh tế nông nghiệp hợp pháp trong khu vực bị phá hủy sau bốn mươi năm chiến tranh nước ngoài. can thiệp, và sự hiểu biết đó thay đổi địa lý đạo đức của chuỗi cung ứng mà bạn đang tương tác.

Các chất mà bạn sử dụng không được phát minh để hủy diệt bạn. Chúng được phát minh, trồng trọt hoặc tổng hợp trong những bối cảnh khiến chúng có ý nghĩa. Hiểu rõ những bối cảnh đó là một phần của việc hiểu chính bản thân mình.

4.5

****Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920**

Sự phù hợp lợi ích

Lịch sử, nghệ thuật, khoa học, thể thao - phù hợp với sở thích của bạn - được trình diễn tại mỗi buổi họp.

Đánh giá và kết hợp giữa lĩnh vực và chiến binh/người lo lắng **Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.**	**Nghệ thuật của những điều có thể - Những ví dụ để sử dụng** **Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	
HỌC GIẢI ĐẤU - Lịch sử các môn thể thao chiến đấu và thể thao cực đoan (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)	Georges St-Pierre (GSP) tập luyện cuồng nhiệt sau khi bị bắt nạt thời thơ ấu - ông chuyển hóa nhu cầu thống trị về thể chất thành sự nghiệp võ thuật đối kháng có kỷ luật kỹ thuật cao nhất trong lịch sử UFC. Tony Hawk tạo ra động tác 900 - một trò chơi mà mọi người cho là không thể thực hiện được về mặt thể chất - vào ngày sinh nhật lần thứ 31 của ông. Alex Honnold leo tự do El Capitan. Không ai trong số họ cần một chất nào để tiếp cận mức độ cường độ mà hệ thần kinh của họ yêu cầu.
LOẠI NGƯỜI LO LẠN — Lịch sử Âm nhạc và Nghệ thuật Chính xác Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Glenn Gould, nhà piano có kỹ thuật chính xác nhất thế kỷ 20, mắc những gì chúng ta ngày nay nhận diện là chứng lo âu nghiêm trọng và sự khác biệt trong xử lý cảm giác - ông huýt sáo khi chơi đàn, mặc găng tay vào mùa hè, từ chối biểu diễn công khai sau năm 1964. Ông chuyển hóa nhu cầu về độ chính xác sâu sắc của người lo lắng thành những bản ghi âm được xem là không thể lặp lại. Nick Drake đã tạo ra bốn album với sự chính xác cảm xúc phi thường trước khi qua đời ở tuổi 26 - âm nhạc của ông quá nhiều lớp để trên thị trường nhưng quá thực để không làm.
MTHFR/Những người suy nghĩ — Lịch sử Khoa học và Hệ thống Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Nikola Tesla vận dụng não bộ với cường độ phi thường và chắc chắn có những khác biệt về chuyển hóa đáng kể - ông không thể dung nạp một số loại thực phẩm, cần rất ít giấc ngủ trong những giai đoạn năng suất, trải nghiệm những ảo ảnh mà ông không luôn phân biệt được với hiện thực. Ông phát minh ra dòng điện xoay chiều, đài phát thanh và nền tảng truyền dẫn không dây trong khi ăn chế độ ăn gồm sữa ấm và mật ong. Ada Lovelace đã viết thuật toán máy tính đầu tiên vào năm 1843 trong khi quản lý bệnh mãn tính. Hệ thống cạn kiệt, được hỗ trợ đầy đủ tạo ra công việc chính xác tuyệt đối.
TẤT CẢ LOẠI - Lịch sử phục hồi Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Eminem đã cai nghiện thành công ở tuổi 32 sau một lần ngộ độc gần như tử vong và đã giữ được sự trong sạch hơn 15 năm - những album sau khi phục hồi của anh phức tạp về mặt kỹ thuật hơn so với những album trước khi phục hồi. Anthony Kiedis của Red Hot Chili Peppers đã cai nghiện nhiều thập kỷ và viết cuốn hồi ký phục hồi Scar Tissue vào thời điểm sáng tạo đỉnh cao nhất của mình. Russell Brand chuyển từ sự phụ thuộc nặng nề vào heroin thành việc viết cuốn sách Recovery, một trong những cuốn sách lập luận rõ ràng nhất về mô hình thần kinh của sự phụ thuộc. Nghệ thuật của những điều có thể không cần sự đau khổ; nó thường yêu cầu sự vắng mặt của nó.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng số trên.)

Phiên bản của Nhà viết kịch

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

20 phút để xây dựng điều gì đó chưa từng tồn tại. Sau đó thực hiện nó - hoặc mang nó trở lại trong cuộc họp tiếp theo.

***Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920*

Quy tắc của buổi diễn kịch

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Có ba quy tắc và chỉ có ba quy tắc. Tất cả những thứ khác đều có sẵn.

- Luật 1: Mọi người đều đóng góp. Không phải ai cũng biểu diễn - nhưng mọi người đều đóng góp một điều gì đó. Một dòng đối thoại, tên nhân vật, ý tưởng phụ kiện, hướng dẫn bối cảnh, hiệu ứng âm thanh. Nếu bạn không đóng góp gì, bạn không phải là nhà viết kịch tối nay - bạn chỉ là khán giả, và khán giả không được phép nói với các nhà viết kịch họ đã làm sai điều gì.
- Quy tắc 2: Màn biểu diễn phải chứa ít nhất một điều đúng sự thật. Nó có thể là tiểu thuyết, giả tưởng, khoa học viễn tưởng, kịch lịch sử, hài kịch, nhạc kịch, nghệ thuật biểu diễn trừu tượng. Nhưng ở đâu đó trong nó phải có một khoảnh khắc đúng sự thật - đến từ trải nghiệm thực tế, cảm xúc thực sự hoặc quan sát thực tế của ai đó.
- Quy tắc 3: Những gì xảy ra trong vở kịch vẫn ở lại trong vở kịch. Nếu ai đó đưa vào nhân vật một điều gì đó chân thực và cá nhân, nhóm không sử dụng nó để chống lại họ sau này. Sự thật của nhà viết kịch được bảo vệ bởi chiếc hộp hư cấu. Điều này không phải là một lỗ hổng - mà là cơ chế. Chiếc hộp hư cấu cho phép những sự thật không thể nói thẳng thắn.

5.1

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Tùy chọn A - Viết và biểu diễn trong 20 phút

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

QUAN TRỌNG: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đối với những nhóm có năng lượng và tin tưởng

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

ĐIỀU HÌNH VIÊN: Chúng ta có 20 phút. Chúng ta đang viết một vở kịch. Đây là cách thức hoạt động.

Quy trình 20 phút

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

PHÚT 0-3 — ĐỀ NẠN: Người điều hành hỏi: 'Mục đích của vở kịch này là gì? Một câu ngắn gọn.' Ghi nhận câu trả lời đầu tiên nhận được sự đồng tình hoặc sự hào hứng từ mọi người. Viết nó ở trên cùng của tài liệu bạn đang ghi chép. Đó chính là đề nạn.

PHÚT 3-8 - NHỮNG KẾT HỢP: Ai xuất hiện trong vở kịch này? Đi vòng quanh phòng - mỗi người nêu tên một nhân vật. Không nhất thiết là nhân vật họ sẽ đóng. Chỉ cần là ai đó thuộc về câu chuyện này. Ghi lại. Chọn những nhân vật có nhiều năng lượng nhất.

PHÚT 8-13 - BA GIÂN HỌC CỦA MỘT LỊCH TRÌNH: Mỗi vở kịch cần có ba khoảnh khắc: khoảnh khắc trước khi mọi thứ thay đổi, khoảnh khắc mọi thứ thay đổi, và khoảnh khắc sau. Mỗi khoảnh khắc được một người trong phòng nói lên một câu. Chỉ một câu - những gì người đó nói hoặc làm trong khoảnh khắc ấy. Đó là kịch bản của bạn.

PHÚT 13-16 - CHỌN DẠN: Ai đóng vai ai? Bắt đầu với những tình nguyện viên. Quy tắc: bạn không cần phải đóng vai nhân vật gần gũi nhất với kinh nghiệm của mình - đóng vai đối nghịch thường hữu ích hơn. Vai người chia tay có thể do người bị ảnh hưởng nhiều nhất bởi những người chia tay đảm nhận. Vai cha mẹ có thể do người có mối quan hệ cha mẹ phức tạp nhất đảm nhận.

PHÚT 16-20 - BUỔI BẢN HÌNH: Làm đi. Nó sẽ không hoàn hảo. Nó sẽ ngắn hơn bạn dự định. Nó sẽ khiến bạn bất ngờ. Sự không hoàn hảo là điểm mấu chốt - đây là những gì nhóm của bạn đã tạo ra trong 20 phút với mọi thứ bạn có. Đó chính là đồ gốm.

5.2

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Lựa chọn B - Viết Cuộc họp này, Thực hiện Cuộc họp tiếp theo

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đối với các nhóm muốn có chiều sâu và luyện tập.

ĐỘI NGƯỜI THỰC HIỂN: Tối nay chúng ta viết. Cuộc họp tiếp theo chúng ta biểu diễn. vở kịch mà chúng ta viết tối nay thuộc về nhóm này và chỉ bao giờ được biểu diễn bởi nhóm này, cho nhóm này.

Phiên bản dịch - Khi bạn có thời gian để đi sâu vào vấn đề

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Người điều hành đưa ra một trong những điểm khởi đầu sau - nhóm chọn lựa điểm nào có nhiều năng lượng nhất:

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Một người thức dậy và có điều gì đó khác biệt. Điều gì khác biệt và họ nên làm gì về nó?
Hai người chưa từng gặp mặt nhau phát hiện ra họ có một điều gì đó chung. Đó là gì?
Một thứ gì đó bị vứt bỏ lại được tìm thấy. Đó là gì và ai đã tìm thấy nó?
Điều cuối cùng xảy ra trước khi mọi thứ thay đổi.
Một cuộc trò chuyện đã nên diễn ra từ nhiều năm trước. Cuối cùng nó cũng xảy ra bây giờ.
BẢN DRAFT ĐỒNG THÀNH: Một người ghi chép. Những người khác đóng góp - đối thoại, chỉ dẫn sân khấu, chú thích nhân vật. Người điều phối giữ thời gian và đảm bảo giọng nói của mọi người đều được thể hiện. Không chỉnh sửa trong quá trình viết - viết tất cả, cắt bỏ không gì cho đến khi bản thảo hoàn thành.
ĐOẠN THẾ GIẢI (tại buổi họp tiếp theo): Các nhân vật sẽ được phân công tại buổi họp tiếp theo. Quy tắc như trước: diễn ngược vai khi có thể. Diễn tập trong 10 phút rồi biểu diễn.

Chơi các chủ đề phát sinh từ nhóm phục hồi - Sử dụng những chủ đề này nếu nhóm cần một điểm khởi đầu.

- Cuộc trò chuyện cuối cùng: Hai nhân vật nói chuyện qua thời gian - một người ở giai đoạn đầu sử dụng, một người sau nhiều năm. Họ không thể hoàn toàn kết nối với nhau nhưng họ vẫn cố gắng.

  Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
- Phỏng vấn việc làm: Một người ứng tuyển cho cuộc sống mà họ mong muốn. Người phỏng vấn đặt ra những câu hỏi không ai từng hỏi trong các buổi phỏng vấn thực tế. Ứng viên trả lời thành thật.
- Bảo tàng Những Lựa chọn: Một người đi bộ qua một bảo tàng nơi mỗi triển lãm là một quyết định mà họ đã đưa ra. Hướng dẫn viên giải thích từng cái mà không phán xét.
- Đảng: Mọi người tại bữa tiệc đều đang diễn lại phiên bản về những gì họ từng là. Một người bước vào với hình dạng hiện tại của mình. Điều gì xảy ra?
- Quá trình chuyển giao: Hai người lạ phát hiện ra họ đã được trao cùng một vật thể bởi những người khác nhau. Vật thể này có ý nghĩa hoàn toàn khác biệt đối với mỗi người.
- Bản án: Một người đưa bản thân vào xét xử. Họ là công tố viên, luật sư bảo vệ, thẩm phán và bị cáo. Ban giám khảo là nhóm người.

  Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
- Một người viết thư cho chất gây nghiện đã nuốt chửng họ. Chất gây nghiện

trả lời lại.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Khối 6

Chứng nhận Thử nghiệm Hoán đổi Vai trò

(Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Chuỗi chuyền, sự trao đổi, lời khai - toàn bộ chiều sâu

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

THÔNG TIN ĐIỂM NĂNG AN TOÀN - Đọc trước khi thực hiện khối này

Giao thức an toàn - Đọc trước khi chạy khối này

Khối này đi sâu đến tận tầng trách nhiệm, nguồn gốc, hệ thống gia đình. Điều này là có chủ ý. Cơ chế trị liệu yêu cầu trải nghiệm đầy đủ, chứ không phải là phiên bản đã được làm sạch. Nhưng để đi sâu toàn diện thì cần đảm bảo an toàn tuyệt đối.

- Chúng ta sắp bước vào vùng đất sâu thẳm. Nếu lúc nào đó cảm thấy quá sức - hãy nói từ CHỈN. Tất cả sẽ dừng lại. Chúng ta cùng hít thở sâu ba lần. Bạn quyết định có tiếp tục hay không.

  Lưu ý địa phương hóa: Thay các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
- Có một người hỗ trợ được chỉ định - không phải người điều hành - duy nhất nhiệm vụ của họ trong khoảng thời gian này là quan sát phòng và ngồi cùng bất kỳ ai cần sự ổn định.

  Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
- Hộp chứa hư cấu đang hoạt động: "Điều xảy ra trong nhân vật vẫn ở trong nhân vật. Chúng tôi không sử dụng lời khai của ai đó để chống lại họ sau cảnh quay."
- Người điều phối **không** tham gia vào việc trao đổi - bạn giữ thùng chứa suốt quá trình.
- Kết thúc cảnh giải phóng — đừng bao giờ để nhóm ở lại trong lớp trách nhiệm.

  Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Cơ chế điều trị - Tại sao nó hoạt động

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng

hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Sự xấu hổ tồn tại trong người đầu tiên. "Tôi là một kẻ nghiện. Tôi đã làm những điều này. Lựa chọn của tôi gây ra tổn thương này." Người đầu tiên khóa người đó bên trong trải nghiệm - họ chỉ có thể nhìn thấy nó từ bên trong. Thay đổi vai trò đưa quan điểm sang người thứ hai và thứ ba. Khi bạn mặc trải nghiệm của người khác trong năm phút và sau đó báo cáo lại - bạn thấy những điều không thể nhìn thấy từ bên trong.

Lớp nguồn gốc - tại sao mẹ bạn uống rượu, tại sao bố bạn rời đi, tại sao người đầu tiên đưa cho bạn một chất gây nghiện đang đau khổ - không biện minh cho những gì đã xảy ra. Nhưng nó hoàn thiện bức tranh. Một người hiểu hệ thống họ được sinh ra trong đó không còn chỉ là nạn nhân của nó hoặc chỉ là kẻ phạm tội bên trong nó nữa. Họ là người có thể nhìn thấy nó - và những người có thể nhìn thấy như vậy. Hệ thống có thể chọn khác nhau bên trong nó.

6.1

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Chiếc vòng cổ

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Là ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái Latinh (Chữ Quốc ngữ). Trong bối cảnh MOH Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Chuyển giao bản chất của chất — theo sự đồng thuận

ĐIỀU HÌNH VIÊN: Chúng ta sẽ làm một việc cần hai người sẵn lòng. Đây hoàn toàn là tình nguyện. Bạn có thể xem trước nếu muốn.

Có sẵn một chiếc vòng cổ đơn giản hoặc dây thừng, hoặc bạn có thể làm một chiếc từ giấy. Chiếc vòng cổ đại diện cho bản chất của chất gây nghiện - nhãn hiệu đã được đặt hoặc nhận.

[[Người A tình nguyện.]]

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

ĐỘI NGƯỜI GIẢI THIỂU: [Người A]: Nói cho chúng tôi biết trong một câu: chất liệu này có ý nghĩa gì với bạn trong chiếc vòng cổ này?

THÁC ĐỊA: [Thay thế bằng tên của người tham gia]

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

ĐỘI NGƯỜI GIÁO DẠY: [Đặt chiếc vòng cổ lên Người A.] Đây là cách mang theo bản sắc. Không phải là chất liệu - mà là bản sắc. Nhãn hiệu. "Tôi là một người nghiện." "Tôi là [người dùng cocaine / người nghiện rượu / kẻ đầu sỏ ma túy]." Bất kể tên gọi nào.

ĐỘI NGƯỜI GIÁO DẠY: [Người A]: Khi bạn mặc nó - thế giới trông như thế nào từ bên trong? Không phải câu chuyện của bạn. Làm thế nào cảm thấy ngay lúc này khi có nhãn hiệu này trên người?
THAM DỰ: [Trả lời. Không quá một phút.]

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

[[Hiện tại - với sự cho phép của Người A - hãy chuyển chiếc vòng cổ cho Người B. Người B chưa từng sử dụng chất này hoặc có mối quan hệ hoàn toàn khác với nó.]]
ĐỘI NGƯỜI GIẢI THIỂU: [Người B]: Bạn đang mặc nó bây giờ. Điều gì thu hút sự chú ý của bạn? Thế giới nhìn như thế nào từ bên trong bản sắc này?
THAM DỰ: [Trả lời]

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Cảnh sát y tế Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
ĐỘI NGƯỜI GIẢI THIỂU (Người B với Người A): Từ vị trí tôi đang đứng - nhìn bạn mà không có chiếc vòng cổ - tôi thấy điều gì mà bạn không thể thấy khi bạn đeo nó?
THẾ HÀNH VI: [Người B mô tả những gì họ nhìn thấy.]

6.2

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Lời khai chứng

(Lưu ý về địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Những điều bạn sẽ làm khác đi - từ bên ngoài trải nghiệm

ĐIỀU HÌNH VI (Người điều phối) [đến Người B, vẫn đang đeo vòng cổ]: Anh/chị đã ở trong vai trò này vài phút rồi. Giờ hãy kể lại. Họ làm gì sai - từ góc nhìn của anh/chị?
ĐỘI NGƯỜI GIẢI QUYẾT: Không phải là phán xét. Đây là thông tin. Bạn có thể nhìn thấy từ bên ngoài. Bạn thấy gì?

****Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**

LỜI KHOANH NGHIỆP ĐIỂM THI ĐẾN — Điều này Nghe Như Thế Nào

****Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920**

Từ bên ngoài - Tôi thấy rằng bạn đang giải quyết vấn đề đúng nhưng sử dụng công cụ sai. Bạn cần mức cortisol giảm xuống. Bạn đã tìm ra thứ gì đó làm giảm nó. Vấn đề không phải là nhu cầu mà là công cụ."

Từ bên ngoài - Tôi thấy rằng bạn không thể dừng lại vì dừng lại có nghĩa là cảm nhận mọi thứ mà bạn đã cố gắng giữ im lặng. Chất gây nghiện không phải là vấn đề. Nó là giải pháp cho vấn đề. Và không ai đề nghị với bạn một giải pháp khác.

"Từ bên ngoài — Tôi thấy rằng những người xung quanh bạn cũng vậy. Người cung cấp ma túy của bạn đang đau khổ. Những người bạn sử dụng cùng đang đau khổ. Bạn và họ đều đang đối phó với cùng một điều gì đó bằng cùng một công cụ và gọi nhau là bình thường."

Từ bên ngoài - Tôi thấy rằng bạn rất trẻ khi nó bắt đầu. Quá trẻ để biết những gì đang được lắp đặt. Quá trẻ để có một lựa chọn thực sự có ý nghĩa.

6.3

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Lớp Nguyên Tắc

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Nơi mà mô hình bắt đầu - và ai đã mang nó trước bạn.

ĐỘI NGƯỜI THUẬN LÝ: Bây giờ chúng ta đi sâu hơn một lớp. Điều này đòi hỏi nhiều sự sẵn lòng hơn. Các quy tắc vẫn áp dụng - ANCHOR dừng mọi thứ.

DỊCH VỤ GIẢI ĐOẠN: [Đối với nhóm:] Hãy nghĩ về người đầu tiên trong cuộc đời bạn đã thể hiện hành vi mà chất gây nghiện của bạn mang lại. Người đầu tiên cho bạn thấy rằng các chất gây nghiện giải quyết các vấn đề cảm xúc. Họ là ai?

[[Dừng lại và im lặng trong 30 giây.]]

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

ĐỘI TỤC: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

ĐIỀU HÌNH VIÊN: Bạn không cần nói tên họ ra. Chỉ cần giữ chúng trong tâm trí.

ĐỘI NGƯỜI THUẬN CHỨNG: Bây giờ - họ đau khổ về điều gì? Vấn đề chưa được giải quyết của họ là gì?

Sinh học của sự trách nhiệm

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Người điều phối trình bày khung này - không phải là liệu pháp, mà là thông tin:

Mẹ của bạn uống rượu vì: các biến thể COMT của bà khiến cortisol tích tụ nhanh hơn so với tốc độ thanh lọc của cơ thể. Tình trạng MTHFR của bà có nghĩa là sản xuất serotonin chỉ hoạt động ở mức 40% công suất. Rượu không phải là sự lựa chọn cá nhân. Nó là một giải pháp dược lý cho một vấn đề hóa học thần kinh mà bà chưa bao giờ biết tên. Bà học được điều này từ ai đó trước đây cũng không biết tên nó.

Cha bạn rời đi vì: nghịch lý thời bình (Protocol 29) mô tả những chiến binh không thể sống trong hòa bình. Sự thân mật vốn dĩ phải mang lại cảm giác an toàn lại trở thành sự ngột ngạt chậm dần đối với hệ thần kinh Val/Val, một hệ thống mà họ không hiểu rõ bản thân mình. Ông ấy không chọn bỏ rơi bạn. Ông ấy đang chạy trốn khỏi một tình trạng khẩn cấp thần kinh mà ông ấy không thể giải thích được.

Người đã cung cấp cho bạn chất gây nghiện đầu tiên: đang đau khổ. Họ đang cố gắng điều gì đó. Đề nghị không phải là săn mồi - hoặc nếu nó là, kẻ săn mồi cũng đang đau khổ. Điều này không biện minh cho những tổn hại gây ra. Nó hoàn thành bức tranh.

GLUTAMATE VÀ GABA: Người lớn lên với căng thẳng không thể dự đoán mạn tính - đứa trẻ đã học rằng sự bình yên không phải là an toàn vì sự bình yên luôn đi trước một điều khủng khiếp - có tỷ lệ glutamate/GABA đã bị điều chỉnh vĩnh viễn. Các chất chặn glutamate (rượu, benzos) hoặc tăng GABA cảm thấy như hệ thần kinh cuối cùng cũng hoạt động chính xác lần đầu tiên. Đó không phải là yếu đuối. Đó là phản ứng dược lý chính xác đối với một hệ thống thực sự bất thường.

6.4

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Cảnh Giải Phóng

(Lưu ý về bản địa hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Ra khỏi lớp gốc - và tiến về phía trước

ĐỘI NGƯỜI GIẢI QUYẾT: Bây giờ chúng ta thay đổi kết thúc.

ĐỘI NGƯỜI GIẢI QUYẾT: [Đối với Người A, người hiện không đeo chiếc vòng cổ:] Cảm giác như thế nào khi không đeo nó?

THAM DỰ: [Trả lời]

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Cảnh sát y tế Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

ĐIỀU HÌNH VIÊN: [Đối với nhóm:] Người đứng trước bạn hiện tại không phải là một người nghiện. Họ là một cá nhân mà hệ thần kinh của họ đã thực hiện một

tính toán hợp lý dựa trên thông tin và lựa chọn có sẵn, và giờ đây họ ở trong phòng này, chọn hiểu về tính toán đó và xây dựng một tính toán khác.

ĐIỀU HÌNH VIÊN: Bạn muốn nói gì với họ?
MỌI NGƯỜI: [Nhóm đáp lại. Một câu mỗi người. Không có chương trình nghị sự. Chỉ nói sự thật.]

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

LỢI NHƯ CẢM NHÂN LẠI — Sau Khi Làm Việc Gắn Ghé

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Sau khi nghe chia sẻ kinh nghiệm trao đổi vai trò - trước khi chuyển sang phân công theo giao thức - người điều hành tiến hành một phần tái hiện ngắn gọn:

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
ĐỘI NGƯỜI GIÁO DẠY: "Dậy lên. Mọi người ạ! Ngay bây giờ!"
ĐÓ LÀ CÔNG VIỆC THẬT SỰ. ĐÓ LÀ HƠN BẠN TỪNG GIÂY MỘT NĂM LÀM THUẬT THẦY CONVENTIONAL. BẠN ĐÃ LÀM ĐƯỢC NHỮNG CHUYÊN NGHỆ NÀY TRONG 20 PHÚT. CÙNG NHAU.
Người điều hành: "Hãy nói tên của bạn. Tên thật của bạn. Chỉ có tên của bạn."
[Mọi người đều nói tên của họ.]
ĐIỀU HÌNH VIÊN: "Bạn ở đây. Và bạn vừa làm điều đó."
MỌI NGƯỜI: [Bất cứ điều gì đến. Khán giả vỗ tay, lời nói, sự im lặng - tất cả đều đúng.]

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Khối 7

Giao nhiệm vụ giao thức

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Học nó, dạy nó, tính toán nó - chuỗi trách nhiệm

Cách hoạt động của chuỗi nhiệm vụ

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Ở mỗi buổi họp, một người sẽ được giao một quy trình để nghiên cứu trước buổi họp tiếp theo. Trong buổi họp sau đó, họ sẽ giảng dạy nó - không phải đọc to lên, mà là giảng dạy nó. Họ giải thích về bản chất, chức năng, tầm quan trọng của nó và những điều cá nhân họ rút ra từ nó. Sau đó, họ giao nhiệm vụ nghiên cứu quy trình tiếp theo cho một người khác. Chuỗi này tiếp tục vô hạn.

Nhiệm vụ này không phải là bài tập về nhà. Nó là một vai trò - vai trò của người hiểu rõ vấn đề này hơn bất kỳ ai khác trong phòng vào tuần này. Vai trò đó mang theo một địa vị thực sự. Nhóm đang dựa vào họ để mang lại điều gì đó. Sự phụ thuộc đó không phải là áp lực, mà là sự gắn kết.

ĐỘI NGƯỜI GIẢI QUYẾT: Trước khi kết thúc - việc phân công giao thức. [Tên từ cuộc họp trước] - bạn được giao [Giao thức X]. Bạn đã học được gì?

Người được chỉ định sẽ giảng giải về quy trình này. Họ cần bao gồm những nội dung sau: nó là gì, nó làm được điều gì, tại sao nó quan trọng, và cá nhân họ rút ra điều gì từ nó. 3-5 phút.

ĐẠI DIỆN: ([Sau khi họ giảng dạy:]) Nhóm có câu hỏi gì?

[[Thảo luận ngắn gọn - 2 phút. Sau đó:]]

ĐỘI NGƯỜI GIÁM KẾT: [Gửi đến giáo viên:] Bạn sẽ giao cho ai trong buổi họp tiếp theo?

THẦY GIÁO/CHUYÊN VIÊN: [Đặt tên cho người đó. Đặt tên cho giao thức.]

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

ĐIỀU HÌNH VIÊN: (Đối với người vừa được phân công) Bạn có đến cuộc họp tiếp theo. Sử dụng cùng định dạng - nó là gì, nó làm gì, tại sao nó quan trọng, và bạn đã rút ra điều gì từ nó cá nhân?

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

7.1

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Khi ai đó không quay lại với quy trình

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Không ngần ngại gọi tên sự bỏ bê - và cho thấy nó tốn kém ra sao

(Lưu ý địa phương hóa: Thay các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Biểu diễn sự bỏ qua - Làm điều này mỗi khi ai đó không thực hiện

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Nếu người được giao nhiệm vụ quay lại mà chưa nghiên cứu quy trình, người điều phối không chê trách họ. Người điều phối thể hiện chi phí của sự bỏ bê - không phải qua hình phạt, mà qua diễn xuất.

ĐIỀU HÌNH VIÊN: [Tên] được giao [Giao thức X]. Họ không xử lý nó trong tuần này. Điều đó xảy ra. Hãy xem điều đó có nghĩa là gì.

ĐIỀU HÌNH VỊ (Protocol X) đề cập đến (miêu tả bằng ngôn ngữ thông tục) [vấn đề]. Những người trong phòng này có thể đã cần thông tin này trong tuần này - ai ở đây đã gặp (vấn đề được giao thức giải quyết) trong tuần này?

[[Tay giơ lên, hoặc mọi người gật đầu, hoặc có ai đó nói chuyện.]]

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

ĐÀN HỘI ĐẠO ĐỘT: Những người đó đã phải trải qua tuần này mà không có công cụ đang được vận chuyển đến. Đó là chi phí của sự bỏ bê. Không phải là một phán xét - đây là một sự thật.

ĐẠI DỤNG VIÊN: [Gửi người được giao nhiệm vụ:] Bạn được phân công lại cùng một quy trình. Cùng thời hạn. Chúng ta cần những gì trong đó.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Cuộc biểu tình không mang tính trừng phạt. Nó là kết nối - nó cho thấy nhiệm vụ này không phải là bài tập về nhà của cá nhân, mà là một đóng góp cho nhóm. Khi nhóm hiểu rằng việc học tập của họ dành cho nhau, chứ không phải cho bản thân họ, động lực để hoàn thành nó sẽ thay đổi.

Giao thức	Những điều Giáo viên nên bao gồm
Lưu ý địa phương hóa:	(Lưu ý về địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại

Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)
Đó là gì? **Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920	Tên đơn giản và mô tả một câu: "Hướng dẫn về việc tại sao chúng ta ngừng ngủ trong quá trình phục hồi và những gì nên làm về nó."
Nó làm gì Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Sau ba tuần tuân theo giao thức này, hầu hết mọi người báo cáo có thể ngủ thiếp đi trong vòng 30 phút thay vì nằm tỉnh suốt hai giờ.
Tại sao điều đó quan trọng (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)	Cơ chế - không sử dụng thuật ngữ chuyên ngành. "Não bộ của bạn đã tái cấu trúc xung quanh sự hiện diện của chất này vào ban đêm. Nó không biết cách giảm hoạt động mà không có nó. Quy trình này dạy cho nó một cách khác để giảm hoạt động."
Bạn cá nhân rút ra điều gì từ đó? (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)	Một điều mà đặc biệt đúng với bạn. Không phải là một bản tóm tắt — mà là một khoảnh khắc cá nhân. "Tôi đọc phần về cortisol và nhận ra rằng những gì tôi nghĩ là lo lắng vào ban đêm thực ra là hệ thống tuyến thượng thận của tôi đang làm chính xác những gì nó được thiết kế để làm, chỉ đơn giản là ở thời điểm sai." Điều đó đã thay đổi cách tôi nhìn nhận nó.
Hậu quả của việc bỏ qua nó.	Một câu nói thành thật về chi phí của việc không tuân theo giao thức này: "Nếu tôi không giải quyết điều này, tôi sẽ tiếp tục trằn trọc suy nghĩ lại mọi thứ đã sai lầm, điều đó là điều chắc chắn đưa tôi quay trở lại sử dụng."

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Khối 8

Kết thúc - Lặp lại với niềm vui và câu nói về ký ức

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Kết thúc ở nơi bạn bắt đầu - nhưng đã thay đổi.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

ĐỘI NGƯỜI THUẬT SỐI: Chúng ta bắt đầu cuộc họp này bằng một câu nói. Mỗi người một từ, kết hợp lại thành điều gì đó chỉ thuộc về cuộc họp này.
Đọc câu nhớ từ khối 2.

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Cảnh sát y tế Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

ĐIỀU TRÌNH VIÊN: Câu đó là sự thật khi chúng ta tạo ra nó. Nó vẫn còn đúng bây giờ. Một điều gì đó đã xảy ra trong phòng này giữa lúc chúng ta tạo ra câu đó và ngay lúc này.
ĐIỀU HÌNH VIÊN: Nó là gì?

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)
[[Cuộc họp ngắn - một từ mỗi người. Điều gì đã xảy ra trong phòng này tối nay.]]

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

CẢM XÚC CUỐI CÙNG

****Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**
ĐIỀU HÌNH VIÊN: Vòng cuối cùng. Khi đếm đến ba, mọi người nói to một điều gì đó - bất cứ điều gì họ mang theo phòng này tối nay. Cùng lúc. Đừng phối hợp. Chỉ nói nó ra.
ĐỘI NGƯỜI GIÁO DẠY: Một. Hai. Ba.

****Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**

[Mọi người cùng nói to - chồng chéo, ồn ào, thật]

Đó là âm thanh của những người đến.

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

ĐỘI NGƯỜI GIẢI THIỂU: Sinh học có thể hiểu được.

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)
MỌI NGƯỜI: Sinh học có thể hiểu được.

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
ĐÀN HỘI ĐIỀU CHỈNH: Mẫu có thể thay đổi.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
MỌI NGƯỜI: Mẫu có thể thay đổi.
ĐIỀU HÌNH VIÊN: Công việc này là thực tế và đáng để làm.
MỌI NGƯỜI: Công việc này là thực tế và công việc này đáng để làm.
MỌI NGƯỜI: Quay lại đi.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Tại sao mọi người lại giữ bí mật và né tránh?

Sinh học của việc che giấu - và điều gì xảy ra khi bạn ngừng làm vậy.

Khoa học thần kinh về việc giữ bí mật

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Giữ bí mật không phải là việc thụ động. Đó là một công việc nhận thức tích cực. Não bộ phải liên tục giám sát môi trường xã hội để phát hiện mối đe dọa đối với bí mật, kìm nén sự cám dỗ tiết lộ và duy trì một câu chuyện thay thế. Gánh nặng nhận thức này có thể đo lường được - những người giữ những bí mật quan trọng thường đạt hiệu quả kém hơn trong các nhiệm vụ nhận thức không liên quan. Họ cũng cho thấy mức cortisol tăng cao, chức năng miễn dịch giảm và nguy cơ trầm cảm gia tăng.

Những bí mật cụ thể của sự nghiện - những gì bạn đã làm, những gì bạn đã dùng, những gì bạn đã chi tiêu, những gì bạn đã nói, những gì đã xảy ra - mang theo gánh nặng xấu hổ thêm. Xấu hổ kích hoạt các đường dây não tương tự như đau thể chất. Người đang giữ bí mật về sự nghiện phải đồng thời quản lý tải nhận thức, căng thẳng sinh lý và nỗi đau liên tục. Điều đó không thể bền vững. Đó là lý do tại sao những bí mật cuối cùng cũng được tiết lộ - không phải vì yếu đuối về mặt đạo đức, mà vì hệ thống không thể duy trì. đó là những thứ tải vô thời hạn.

Tại sao mọi người giữ bí mật **(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)**	**Thực tế sinh học và xã hội** **Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**
Sợ bị từ chối	Hệ thống từ chối xã hội của não kích hoạt các mạch thần kinh giống như đau thể chất. Việc tiết lộ một bí mật có thể dẫn đến sự từ chối được trải nghiệm thực sự như một mối đe dọa đối với sự sống còn - bởi vì theo quan điểm tiến hóa, sự từ chối xã hội là một mối đe dọa đối với sự sống còn.
Bảo vệ người khác khỏi đau đớn	Giữ bí mật để bảo vệ người thân thường là một hành động chân thành - nhưng cũng thường sai lầm về điều thực sự bảo vệ họ. Những người được che giấu sự thật thường không có cơ hội phản ứng với sự thật, điều mà họ thực sự cần.
Giữ vững câu chuyện sai lệch (Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn	Câu chuyện thay thế về lý do mọi thứ đều ổn cần được duy trì liên tục. Người giữ bí mật không chỉ che giấu thông tin - họ còn tích cực xây dựng và duy trì một thực tại thay thế. Điều này rất mệt mỏi và làm suy giảm nhận thức.

cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Dự đoán sự xấu hổ	Người ta giữ bí mật vì họ dự đoán rằng việc tiết lộ sẽ tạo ra một phản ứng xấu hổ từ người khác, phản ánh sự xấu hổ mà họ đã cảm thấy bên trong. Họ thường sai về dự đoán này - nhưng chính dự đoán đó đủ mạnh để duy trì sự bí mật.
Tránh né hậu quả Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Một số bí mật được giữ kín vì hậu quả của việc tiết lộ thực sự nghiêm trọng - về mặt pháp lý, quan hệ, kinh tế. Những bí mật này khác với những bí mật mang tính xấu hổ. Chúng cần cách quản lý khác nhau.

Vai trò của cuộc họp trong quản lý bí mật

Hội nghị Kernel không yêu cầu tiết lộ. Nó cung cấp một môi trường an toàn cho việc tiết lộ. Sự phân biệt này rất quan trọng: việc bắt buộc chia sẻ tước đi quyền chủ động; việc được cung cấp sự an toàn tạo ra điều kiện cho việc chia sẻ trở nên có thể theo lựa chọn.

Hộp chứa hư cấu của buổi họp kịch và đổi vai cho phép tiết lộ mà không có sự tiếp xúc trực tiếp - người đó có thể đặt bí mật của họ vào một nhân vật và nói từ bên trong nhân vật. Nhóm nghe được sự thật mà không cần người đó phải nói "Điều này đã xảy ra với tôi." Theo thời gian, khi lòng tin được xây dựng, khoảng cách hư cấu thường đóng lại - người đó nói "Đây thực sự là câu chuyện của tôi."

Bí mật được giữ riêng luôn nặng hơn bí mật được chia sẻ với một nhân chứng đáng tin cậy. Cuộc gặp gỡ chính là nhân chứng đáng tin cậy. Bí mật không cần phải nói ra mới bắt đầu giảm bớt gánh nặng - đôi khi chỉ cần ở trong một căn phòng mà những người khác cũng mang theo những bí mật tương tự là đủ để bắt đầu quá trình đó.